Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags von Karen Kingston

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags

Richtig ausmisten – Gerümpelfrei bleiben

Von Karen Kingston



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Wenn wir länger nicht aufräumen, häuft sich Gerümpel an. Es stapelt sich in den Ecken unseres Lebens, unserer Innen- und Außenwelt und behindert den natürlichen Fluss der Dinge. Das macht uns unruhig und nimmt uns die Energie, voll und ganz im Moment zu sein und unser Potenzial zu entfalten. Diese Blinks zeigen dir, wie du mithilfe der fernöstlichen Kunst des Feng-Shui so entrümpelst, dass sich deine Lebensgeister wieder frei bewegen können.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die schon seit Ewigkeiten ausmisten möchten
Jeder, der einen proppenvollen Kleiderschrank hat, aber nichts zum Anziehen
Alle, die glauben, ihr materieller Besitz sei unersetzlich

Wer das Buch geschrieben hat

Karen Kingston ist eine der weltweit führenden Expertinnen in Sachen „Space Clearing", insbesondere in der Feng-Shui-Kunst des Reinigens und des Klärens von Energieflüssen. Sie lebte 20 Jahre lang auf Bali, bevor sie nach England zurückkehrte und mit ihren Büchern das Raumverständnis einer ganzen Generation prägte. Ihr erstes Buch Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui war bereits ein weltweiter Bestseller und inspirierte sie zu ihrem nächsten Welthit Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags (2014).

Was drin ist für dich: Der Lebensenergie in dir und um dich den Weg freiräumen.

Bestimmt fühlst du dich zu Hause dann am wohlsten, wenn alles picobello aufgeräumt ist, oder? Nur ist der Alltag häufig so anstrengend, dass die heimische Hygiene regelmäßig auf der Prioritätenliste immer ganz unten hängenbleibt. Außerdem sind bei dem Stress im Büro und den Geldsorgen ohnehin gerade andere Dinge wichtiger als aufräumen. Richtig?

Falsch. Gerade wenn es in wichtigen Bereichen deines Lebens hakt und stockt, solltest du deine Wohnung entrümpeln. Nach der südostasiatischen Feng-Shui-Lehre haben diese Probleme nämlich mit hoher Wahrscheinlichkeit damit zu tun, dass die Lebensenergie Qi bei dir nicht frei fließen kann. Sie bleibt an Wäschebergen, Papierstapeln und anderem Gerümpel hängen, die ihr den Weg versperren.

Diese Blinks zeigen dir, wie du den Energiefluss in dir und um dich herum wieder in Schuss bringst. Sie liefern dir etliche ganz konkrete Bilder und Tipps, die du sofort anwenden kannst, um beherzt auszumisten.

BlinkistDE

Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags

Richtig ausmisten – Gerümpelfrei bleiben

Von Karen Kingston



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Wenn wir länger nicht aufräumen, häuft sich Gerümpel an. Es stapelt sich in den Ecken unseres Lebens, unserer Innen- und Außenwelt und behindert den natürlichen Fluss der Dinge. Das macht uns unruhig und nimmt uns die Energie, voll und ganz im Moment zu sein und unser Potenzial zu entfalten. Diese Blinks zeigen dir, wie du mithilfe der fernöstlichen Kunst des Feng-Shui so entrümpelst, dass sich deine Lebensgeister wieder frei bewegen können.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die schon seit Ewigkeiten ausmisten möchten

Jeder, der einen proppenvollen Kleiderschrank hat, aber nichts zum Anziehen

Alle, die glauben, ihr materieller Besitz sei unersetzlich

Wer das Buch geschrieben hat

Karen Kingston ist eine der weltweit führenden Expertinnen in Sachen

„Space Clearing“, insbesondere in der Feng-Shui-Kunst des Reinigens und des Klärens von Energieflüssen. Sie lebte 20 Jahre lang auf Bali, bevor sie nach England zurückkehrte und mit ihren Büchern das Raumverständnis einer ganzen Generation prägte. Ihr erstes Buch Heilige Orte erschaffen mit Feng Shui war bereits ein weltweiter Bestseller und inspirierte sie zu ihrem nächsten Welthit Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags (2014).

Was drin ist für dich: Der Lebensenergie in dir und um dich den Weg freiräumen.

Bestimmt fühlst du dich zu Hause dann am wohlsten, wenn alles picobello aufgeräumt ist, oder? Nur ist der Alltag häufig so anstrengend, dass die heimische Hygiene regelmäßig auf der Prioritätenlisten immer ganz unten hängenbleibt. Außerdem sind bei dem Stress im Büro und den Geldsorgen ohnehin gerade andere Dinge wichtiger als aufräumen. Richtig?

Falsch. Gerade wenn es in wichtigen Bereichen deines Lebens hakt und stockt, solltest du deine Wohnung entrümpeln. Nach der südostasiatischen Feng-Shui-Lehre haben diese Probleme nämlich mit hoher Wahrscheinlichkeit damit zu tun, dass die Lebensenergie Qi bei dir nicht frei fließen kann. Sie bleibt an Wäschebergen, Papierstapeln und anderem Gerümpel hängen, die ihr den Weg versperren.

Diese Blinks zeigen dir, wie du den Energiefluss in dir und um dich herum wieder in Schuss bringst. Sie liefern dir etliche ganz konkrete Bilder und Tipps, die du sofort anwenden kannst, um beherzt auszumisten.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

warum ein Mann 32.000 Ton-Schweine sammelte,

was dir Sonnenblumenkerne über die Entrümpelung deines Körpers verraten, und

warum sich eine reiche Familie in vier Städten vier identische Häuser baute.

Es gibt verschiedene Sorten von Gerümpel, aber sie alle machen dir den Alltag schwerer.

Die meisten von uns fühlen sich in ihrer Wohnung dann am wohlsten, wenn sie schön aufgeräumt ist. Oft braucht es aber nur zwei hektische Tage, damit es zu Hause schon wieder aussieht wie unter Hempels berühmtem Sofa. Dann häuft es sich bedrohlich an: das gemeine Gerümpel.

Aber was ist das eigentlich: Gerümpel? Woher kommen diese Sachen, über die unsere Blicke und Gedanken plötzlich immer wieder stolpern? Karen Kingston unterscheidet grundlegend zwischen vier verschiedenen Sorten von Gerümpel:

Die erste Kategorie umfasst alles, was du eigentlich gar nicht mehr verwendest. Diese Dinge machen dich lethargisch, denn sie hemmen

den Energiefluss innerhalb deiner vier Wände. Die zweite Sorte von Gerümpel meint alles, was nicht aufgeräumt ist. Das Leben ist so viel einfacher, wenn du weißt, wo sich was befindet. Wenn deine Schlüssel und Finanzamtordner einen festen Platz haben, musst du sie nicht jedes Mal stundenlang suchen. Drittens entsteht Gerümpel oft dann, wenn du zu viel Zeug für zu wenig Platz hast. Da hilft meist nur gnadenlos ausmisten oder in eine größere Wohnung ziehen. In die vierte Kategorie fallen die angefangenen und unfertigen Dinge des Lebens. Frische und unsortierte Wäsche, abgerissene Knöpfe, tropfende Wasserhähne – alles, womit du eigentlich längst etwas anstellen wolltest. Diese Baustellen ärgern und behindern dich täglich.
Das Problem mit dem Gerümpel ist, dass es dich je nach Charakter und Lebensumständen früher oder später unvermeidlich belastet. Gerümpel macht müde. Die Energie kann nicht frei fließen, sondern staut und stockt an Papierstapeln und Wäschebergen. Fast immer stört es auch die Menschen, die mit dir zusammenleben – egal, ob in der WG oder der Großfamilie. Gerümpel der ersten bis dritten Kategorie kann sogar ungesund und gefährlich sein, weil es z.B. Hausbrände begünstigt oder feucht wird und Ungeziefer anzieht.
Es gibt auch Gegenstände, die überwiegend negative Erinnerungen hervorrufen. Kingston selbst hatte z.B. eine Stereoanlage, die ein Ex-Partner in einem seiner Wutanfälle demoliert hatte. Da sie noch einwandfrei funktionierte, behielt sie sie nach der Trennung. Die Delle brachte allerdings immer schlechte Erinnerungen an die Oberfläche. Als sie sich von der Anlage trennte, ging es ihr gleich besser.

Gerümpel behindert den freien Fluss der Lebensenergie in dir und deinen Räumen.

Gerümpel und Unordnung sind also schlecht. Die fernöstliche Lehre des Feng-Shui hilft dabei, diese Baustellen loszuwerden. Aber wie funktioniert das? Und was genau ist Feng-Shui überhaupt?
Feng-Shui ist eine ursprünglich daoistische Harmonielehre aus China. Sie basiert auf der Vorstellung, dass alles Leben auf der Erde durch die Lebensenergie Qi verbunden ist, die in und um und zwischen uns pulsiert. Damit sie auch in unseren privaten Räumen ungehindert fließt, müssen wir die Dinge darin bewusst arrangieren und ordentlich halten. Wenn das Qi frei strömen und unser Zuhause ungehindert beleben kann, wirkt sich das von der inneren Ruhe über die Gesundheit bis zum Erfolg positiv aus.
Gerümpel ist Gift für diese Harmonie. Es steht und liegt im Weg und unterbricht den freien Fluss der Lebensenergie. Die negativen Auswirkungen dieser Blockade sind gravierender, als dir vielleicht bewusst ist. Kennst du das Gefühl, beim Betreten eines vollgestellten Raums geradewegs in Atemnot zu geraten? Dann weißt du, wie es sich anfühlt, wenn die Unordnung im Raum den Fluss der Energie

unterbricht und alles Leben darin förmlich erstickt.
Der erste Schritt für mehr Harmonie im Sinne des Feng-Shui besteht also darin, aufzuräumen. Sortiere, halte Ordnung, mache sauber und trenne dich vom Ballast. Beseitige das Gerümpel, das den harmonischen Strom der Lebensenergie behindert. So schaffst du die Grundlage für alle weiteren Veränderungen. Du wirst sehen, dass die Ordnung um dich herum auch in dir für Ruhe sorgt. Du fühlst dich körperlich und geistig wohler, sodass dir gleich alles leichter von der Hand geht.

Gerümpel führt in jedem Teil deiner Wohnung zu unterschiedlichen Problemen.

Die Lehre des Feng-Shui unterteilt das Zuhause in unterschiedliche Abschnitte, die jeweils mit bestimmten Bereichen des Lebens verbunden sind.
Diese Teildisziplin heißt Feng-Shui-Bagua und unterteilt deine Wohnung in neun Quadrate. Der vom Eingang aus hinten links gelegene Teil steht z.B. für den Wohlstand. Wer Feng-Shui praktiziert, stellt hier einen Spiegel hin, um den finanziellen Erfolg zu potenzieren. Wenn man den Spiegel allerdings mit Gerümpel verstellt, ist die positive Energie blockiert und es verdoppeln sich höchstens die Probleme.
Abstellflächen wie der Keller sind die räumliche Entsprechung deines Unterbewusstseins. Ein vollgerümpelter Keller steht sinnbildlich für unbewältigte Probleme, die dich an deiner freien Entfaltung hindern. Was dort zu lange lagert, wird irgendwann von Feuchtigkeit, Schimmel oder Mäusen befallen. Langfristig kann das zu Ziellosigkeit, Frust und sogar Depressionen führen.
Ein vollgestellter Dachboden hingegen drückt von oben herab. Er belastet, bekümmert und lässt nach oben keinen Raum, um nach Höherem zu streben. Menschen mit rumpeligem Dachboden haben häufiger Zukunftssorgen und das Gefühl, ihnen säße irgendein Problem im Nacken.
Auch hinter zugestellten Wohnungstüren und Eingangsbereichen staut sich die Lebensenergie. Das kann es dir erschweren, aktiv und beherzt in die Welt hinauszugehen. Achte daher bewusst darauf, den Energiefluss nicht mit Bergen aus Mänteln und Schuhen zu blockieren. Das gilt auch für Durchgangsräume und Flure. Wer sich nur mühsam durch seinen Hausflur zwängt, kriecht auch sonst im Leben mehr, als dass er voller Zuversicht vorprescht.
Jedes Zuhause braucht einen Ruhepol. Ein Herz wie das Wohnzimmer oder den Küchentisch, zu dem sich alle Bewohner hingezogen fühlen. Hier kommt die Energie der Räume zur Ruhe, ohne sich zu stauen. Statt Gerümpel, an dem das Qi stagniert, braucht es passende und schöne Deko, die die Energie verankert. Dann entsteht ein Ort, an

dem sich alle wohlfühlen und gerne zusammenkommen.
Angenommen, du willst deine Wohnung und dein Leben jetzt richtig entrümpeln: Wie gehst du am besten

Finde heraus, worum es sich bei deinem Gerümpel handelt, und lass es los.

Wenn wir ehrlich sind, ist alles Gerümpel hausgemacht. Es ballt sich nicht von allein zusammen wie Staubmäuse und wird auch nicht von Heinzelmännchen angeschleppt. Meist gibt es sogar einen ganz konkreten, tieferliegenden Grund. Und wenn du den erkennst, kannst du dich auch leichter von alledem trennen.
Viele Menschen glauben insgeheim, sie seien, was sie besitzen. Als verteile sich ihre Identität auf die Masse ihres materiellen Eigentums. Wer im Kopf frei sein will, muss diese Verknüpfung hinterfragen. Karen Kingston gibt das illustre Beispiel eines Mannes, der mit Akribie und Leidenschaft Schweinefiguren modellierte, sammelte oder auf Märkten feilbot. Als er es auf stolze 32.000 Stück gebracht hatte, fragte er sich, warum er all das überhaupt tat. Dabei kam heraus, dass drei seiner Urgroßväter Schweineschlachter gewesen waren. Sein Schweinetick war unbewusste Selbstkasteiung. Eine jahrzehntelange Buße.
So steckt hinter den meisten materiellen Fixierungen irgendein fehlgeleitetes Bedürfnis. Wenn du das ehrlich hinterfragst, stellst du schnell fest: Weder deine Identität noch dein Wohlbefinden hängen von dem ab, was du besitzt. Das ist der Punkt, an dem du loslässt und nicht mehr krampfhaft an deinen Erinnerungsstücken, Geschenken oder Statussymbolen festhältst. Unser Schweinesammler z.B. erkannte, dass er die Schuld, die auf seinem Karma lastete, beglichen hatte und sein Leben anderen Dingen widmen konnte.
Grundlegend spricht natürlich nichts dagegen, ein paar geliebte Erinnerungsstücke aufzubewahren. Es gibt aber gute Gründe fürs Loslassen. Wer sich von Altem trennt, macht Platz für Neues. Das Leben ist ein steter Fluss, also richte die Augen nach vorn. Außerdem sind wir Menschen laut der Philosophie des Feng-Shui ohnehin nur auf der Durchreise. Nichts gehört uns jemals wirklich, weder das Geld auf der Bank noch das Auto vorm Haus. Alles Materielle ist vergänglich. Selbst dein Körper ist nur geliehen und wird nach deinem Tod vom Ökosystem recycelt.
Wir sind nichts als Lebensenergie. Da die allerdings ewig währt, muss man manchmal auch hier sauber machen. Wenn du z.B. umziehst, solltest du die Energie deiner Vorgänger mithilfe eines Rituals reinigen. Erst dann kannst du die neuen vier Wände mit deinen Gefühlen streichen.

Beim Ausmisten helfen nützliche Methoden gegen schwere Anfänge.

Wenn du bereit bist, loszulassen, geht es ans Eingemachte. Pardon,

ans Reinemachen. Wie so oft im Leben ist auch hier aller Anfang schwer. Es gibt allerdings ein paar hilfreiche Techniken, mit denen du die ersten schweren Schritte leichter meisterst. Du wirst sehen: Sobald du einmal anfängst und die Energie wieder fließt, wird alles leichter.
Vorbereitung ist die halbe Miete. Besorge dir Kartons, in die du das ausrangierte Gerümpel einsortierst. Trenne am besten nach Kategorien, z.B. nach Reparaturfällen, Geschenken, Müll oder Flohmarktartikeln. So landet gleich alles an seinem Platz, statt auf einem großen und unsortierten Haufen, der dann seinerseits im Weg ist.
Mach dir einen Plan. Teile die Arbeit in kleine, realistische Schritte und setze dir konkrete Deadlines. Verpflichte dich selbst zur Verbindlichkeit, indem du Termine wie das Ausmisten deines Kleiderschranks im Kalender einträgst. Realistische Etappenziele sind ermutigender als der ständige Blick auf den ganzen weiten Weg. So fällt es dir leichter, anzufangen und dranzubleiben.
Apropos Motivation: Es ist grundsätzlich alles erlaubt, was dich in Fahrt bringt. Zieh dir ein leuchtend rotes Kleidungsstück an, das förmlich nach Bewegung schreit. Leg dir laute Gute-Laune-Musik auf. Alles, was Lust auf Tanzen macht, bringt auch beim Entrümpeln Schwung in die Bude. Geh die Sache mit einer positiven Einstellung an, und du wirst sehen: Entsorgen kann mindestens genauso viel Spaß machen wie Besorgen.
Die folgenden drei Fragen helfen dir, festzustellen, was Gerümpel ist und was nicht. Frag dich erstens: Macht dich der Gedanke an diese Sache glücklich? Kommt dein Energiehaushalt in Schwung oder lähmt dich der bloße Gedanke? In letzterem Falle ist der Gegenstand gefährlich gerümpelverdächtig. Frag dich zweitens: Magst du diese Sache? Sobald du dich beim Gedanken an einen Gegenstand unwohl oder traurig fühlst, gehört er in einen deiner Kartons. Die dritte Frage lautet: Hat die Sache einen Nutzen für dich? Ist es schon lange her, dass du den Gegenstand wirklich zweckgemäß benutzt hast? Wenn du keine dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, handelt es sich eindeutig um Gerümpel.

Kleiderschränke, Bücherregale und Papierstapel sind beim Reinemachen besonders ergiebig.

Kennst du das Gefühl, überhaupt gar nichts zum Anziehen zu haben – obwohl dein Kleiderschrank aus allen Nähten platzt? Das ist ein ziemlich zuverlässiges Zeichen dafür, dass du hier kräftig ausmisten kannst.
Wenn du ganz ehrlich bist, wirst du feststellen, dass du in 80% deiner Zeit nur 20% deiner Kleider trägst. Das sind vermutlich die Klamotten, in denen du dich am wohlsten fühlst. Die solltest du behalten. Behalte von den restlichen 80% deiner Sachen wirklich nur die, die du

zumindest ab und an gerne trägst und die dir wirklich gut stehen. Alles andere ist Gerümpel und nimmt nur Platz weg, sodass du es am besten sofort verkaufst oder verschenkst.
Dasselbe gilt für alles, was du ohnehin seit einem Jahr nicht mehr anhattest. Das ist nur konsequent und ehrlich – immerhin hast du vermutlich die ganze Zeit über nicht einmal an diese Dinge gedacht. So schaffst du Platz für neue Sachen, die du auch wirklich anziehst.
Viele Menschen haben auch ganze Regalwände oder gar Zimmer voller Bücher. Sie verstehen sie als Ausdruck von Kultur und Bildung und eine der letzten materiellen Sachen, von denen sie sich trennen würden. Dabei nehmen besonders alte Bücher nicht nur jede Menge Raum ein – sie legen dich auch in deinem Denken fest. Die Ideen zwischen den Buchrücken verstauben wie ihre Hülle. Sie stehen für Überzeugungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt neu und wertvoll waren. Aber das Leben geht weiter. Wenn du dich an zu viele dieser Bücher klammerst, bleibt irgendwo zwischen all den alten Ideen auch dein Geist hängen.
Ähnlich verhält es sich mit den Zeitschriften und Unterlagen, die sich neben deinem Sofa oder auf deinem Schreibtisch stapeln. Sie lenken dich ab und behindern den freien Fluss deiner Gedanken. Halte also sowohl auf deinem Schreibtisch als auch in deinem E-Mail-Postfach Ordnung, damit du den Kopf für das frei hast, was wirklich zählt.
Wenn du dein Gerümpel dann wirklich einmal los bist, wie verhinderst du, dass es sich von Neuem anhäuft?

Beuge neuem Gerümpel vor und mach dir das Leben durch Ordnung leichter.

Streng nach Feng-Shui sollte man ja eigentlich gar keine Abstellkammer haben, die einem mit ihrem Gerümpel im Nacken sitzt. Noch frustrierender ist allerdings, dass jede mühevoll hergestellte Ordnung meist schon nach wenigen Wochen wieder futsch ist. Wie kannst du das verhindern?
Es gibt eine Reihe einfacher Präventivmaßnahmen gegen neues Gerümpel. Fang damit an, zu Hause alles immer sofort dahin zu räumen, wo es hingehört. Wir neigen dazu, die Dinge beim Nachhausekommen achtlos über Stuhllehnen und Kommoden zu verteilen, sodass wir sie am Ende ewig suchen oder mühsam auflesen müssen. Wenn alles gleich an seinen Platz kommt, erledigt sich quasi beides von allein.
Gewöhne dir außerdem an, deine Papierkörbe und Mülleimer täglich zu entleeren und sei nicht zimperlich beim Wegwerfen. Besonders wenn du zum Horten neigst, solltest du es dir zum Grundsatz machen, dass für jeden neuen aufbewahrten Gegenstand eine alte Sache weichen muss. Hinterfrage am besten schon im Laden ehrlich, ob du das, was du kaufen willst, wirklich brauchst. Wenn nicht, dann leg es

weg. So kommt der Kram, der irgendwann zu Gerümpel wird, gar nicht erst in dein Haus.
Ordnung ist das halbe Leben, im ganz positiven Sinne. In einem gut organisierten Haushalt hat alles seinen Platz, vom Schlüssel bis zur Brille. Kingston berichtet sogar von einer wohlhabenden Familie, die regelmäßig zwischen vier verschiedenen Städten des Landes pendeln musste. Sie baute kurzerhand vier identische Villen mit jeweils denselben Möbeln, Kleiderschränken und Klamotten. So wusste jeder in jedem Haus immer sofort, wo sich was befand.
Ein aufgeräumtes Zuhause bringt auch Ruhe und Ordnung in deinen Verstand. Wenn du ganz genau weißt, wo die Dinge hingehören und wo sich alles befindet, hast du den Kopf frei für den Moment und die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

Hilf mit Gedankenspielen nach, wenn dir die Entschlossenheit fehlt.

Jetzt, da du über Gerümpel Bescheid weißt, willst du möglicherweise selbst Tabula rasa machen. Sollten dich doch noch Zögerlichkeit und Schwäche überkommen, wenn es darum geht, die Sachen wirklich aus der Hand zu geben, helfen dir die folgenden Perspektivwechsel.
Versuche, dein Hab und Gut mit dem unparteiischen Blick eines Fremden zu betrachten. Stell dir vor, du läufst durch deine Wohnung oder dein Haus und hast keinen persönlichen Bezug zu den Dingen, die du siehst. Was würde dir ins Auge fallen? Was sieht schon auf den ersten Blick nach überflüssigem Gerümpel aus? Wenn du dieses Gedankenexperiment ehrlich angehst, fallen dir mit Sicherheit schnell Gegenstände auf, die ohne Weiteres wegkönnen.
Oder du stellst dir vor, dein Haus gerät in Brand. Du hast nur fünf Minuten, um die Dinge zu retten, die dir wirklich am Herzen liegen. Die Vorstellung ist zwar extrem, hilft dir aber im Nullkommanix, die Spreu vom Weizen zu trennen. Alles, was du im Notfall den Flammen überlassen hättest, kannst du eigentlich ziehen lassen.
Was genau würdest du retten? Sind es am Ende nur deine analogen Fotos und die Katze? Alles, was sonst so wichtig scheint, würde in dieser Situation ganz schnell nichtig und klein. Wenn du also plötzlich beim Ausmisten melancholisch wirst, erinnere dich an diese Gedankenexperimente. Sie rücken die Dinge in die richtige Perspektive, sodass du dir leichter ein Herz fassen und loslassen kannst.
Wir haben uns bisher nur mit dem physischen Gerümpel beschäftigt, das die Lebensenergie in der Welt um dich herum behindert. Es gibt allerdings auch Dinge, die sich in Körper und Geist anstauen und sortiert, geordnet und ausgemistet werden müssen.

Auch dein Körper und dein Geist müssen regelmäßig entrümpelt werden.

Auch unser Körper benötigt regelmäßige Pflege – doch nicht nur äußerlich, wie es meistens vermittelt wird. Ein Organ, dem wir sonst wenig Beachtung schenken, freut sich ebenfalls über jede Entrümpelung: der Darm. Dein Darm macht den lieben langen Tag nichts anderes, als deinen Körper von innen heraus aufzuräumen. Er muss allerdings von Zeit zu Zeit selbst entrümpelt werden.

Dein Darm hält dich gesund, indem er alles abführt, was dein Körper nicht verwerten kann. Und da wir uns heute bei Weitem nicht immer natürlich und gesund ernähren, leistet er oft Schwerstarbeit. Das hinterlässt Spuren – im wahrsten Sinne des Wortes. Besonders industriell verarbeitete Lebensmittel sind ein harter Brocken für die Verdauung und verstopfen den natürlichen Entsorgungsweg.

Dagegen hilft eine regelmäßige Darmreinigung. Das ist wie ein sanfter Rohrputz, der das bakterielle Gleichgewicht in der Darmflora wiederherstellt. Ob du eine Darmsanierung nötig hast, erkennst du mit einem einfachen Test: Schlucke eine Handvoll Sonnenblumenkerne unzerkaut herunter. Wenn du sie nach spätestens zehn Stunden ausscheidest, ist alles in Ordnung. Alles darüber deutet auf Verkrustungen hin, die du mit einer Darmreinigung natürlich und einfach loswirst.

Eine Darmreinigung ist wie Balsam für dein Wohlbefinden. Du fühlst dich gesünder und fitter. Du bist ausgeglichener und lässt Altes leichter ziehen. Ohne den inneren Druck eines überfrachteten Darms ist sogar der Sex wieder intensiver. Hilf deinem Darm beim Ausrümpeln, indem du viel trinkst. Das gilt auch für andere wichtige Ausscheidungsorgane wie deine Nieren.

Genau wie dein Körper kann auch dein Geist vollrümpeln. Sorgen z.B. verstopfen deinen Kopf, ohne dich voranzubringen. Sieh ihnen stattdessen direkt ins Auge. Geh die Dinge an, anstatt sie weiter aufzuschieben. Löse, was zu lösen ist, und finde dich mit dem Rest ab. Dasselbe gilt für ungelöste Aufgaben. Erledige gerade die unliebsamen immer am besten sofort, dann können sie dich später nicht belasten.

Mach besonders vorm Schlafengehen klar Schiff. Wenn dir noch 1.000 Dinge im Kopf herumspuken, dann tu etwas. Schnapp dir Papier und Stift und schreib sie auf. So weißt du sie sicher notiert und kannst endlich in Ruhe Kraft tanken.

Mach dir bewusst, dass die Lebensenergie nicht nur um dich herum fließen muss, sondern auch in dir drin. Lass ihr freien Lauf, indem du ihr das Gerümpel aus dem Weg räumst!

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Der Lehre des Feng-Shui nach muss die Lebensenergie Qi in und um uns herum frei und ungehindert fließen können, damit es uns gut geht.

Gerümpel ist Gift für diesen Energiestrom und gehört daher aufgeräumt, bekämpft und beseitigt. Gehe deine Kleider, Bücher und Papierstapel mit einem ehrlichen, kritischen Blick durch und fang an, dich von allem zu trennen, was du nicht wirklich brauchst. Gewöhne dir an, eine Grundordnung zu halten und den Dingen feste Plätze zu geben, damit gar kein neues Gerümpel entsteht. Du wirst sehen, dass es dir auch emotional und geistig besser gehen wird.
Was du konkret umsetzen kannst:
Erlaube dir selbst eine Nippeskiste.
Großes Gerümpel gehört aus dem Weg geräumt, da beißt die Maus keinen Faden ab. Es kann allerdings etwas sehr Befreiendes haben, ab und an einfach mal gedankenlos Kleinkram wegsortieren zu können. Funktioniere irgendeine kleine Schublade zur Krimskramskiste um, in die der kleine Nippes verschwinden kann, der manchmal trotz aller Ordnung nicht direkt einen Platz hat. Achte nur darauf, auch diese Schublade regelmäßig aufzuräumen.
Lies deine Mails erst am Nachmittag.
Spare dir gerade morgens deine Energie für die Dinge, die du wirklich angehen möchtest, und verschiebe die Durchsicht deines E-Mail-Postfachs auf eine feste Uhrzeit am frühen Nachmittag. Kaum etwas lenkt so sehr ab, wie die hereintröpfelnden Mails, die man dann doch ständig liest. So startest du schwungvoll und konzentriert in den Tag und weißt, dass du deine Mails auf jeden Fall später bearbeiten wirst.
Mach mal Inventur.
Gehe regelmäßig all dein Inventar in bestimmten Lebens- und Wohnbereichen durch. Frage dich z.B. in der Küche, ob du wirklich all diese Spezialmesser brauchst. Reichen nicht vielleicht einfach zwei oder drei richtig gute Messer, um so gut wie alles zu schneiden und genauso toll zu kochen? Alles andere ist überflüssig und letztlich nur Ballast.
Buch im Amazon Shop